



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2019年10月(第二十八期)

保良局特『飾』便服日

夏 日
繽 紛
樂 !



保良局馬清楠主席到訪中心



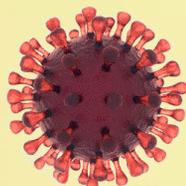
馬主席談笑風生，氹得長者個個樂呵呵！



季節性流感預防注射服務2019/20



2019/20年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：



- *類甲型／布里斯本／02／2018 (H1N1) pdm-09病毒
- *類甲型／肯薩斯／14／2017 (H3N2) 病毒
- *類乙型／科羅拉多／06／2017病毒
- *類乙型／布吉／3073／2013病毒



注射日期：2019年10月23及24日(星期三及四)

時間：下午14:00-16:00

地點：朱李月華長者日間護理中心

藥廠：gsk

50歲或以上人士

費用全免

10-49歲人士

\$170

備註：

- 1.參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記
- 2.不適合服用抗凝血藥物人士注射
- 3.對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)
- 4.疫苗短缺、額滿即止

注射服務由：「保良局康復一站通」提供

長者防跌運動

較早前跟大家分享了跌倒成因及防跌貼士，今期跟大家介紹防跌運動。

防跌運動對長者十分重要。世界衛生組織指出恆常而足夠的身體活動，可以降低跌倒以及髖部或脊椎骨折的風險。因此，該機構建議65歲以上行動不便的長者，每周應進行至少3天身體活動，以加強平衡力和預防跌倒。

以下建議一些運動，以鍛練下肌力及平衡力：

1. 雙腿向外踢

- 雙手扶欄杆/椅背站好
- 將腳向外踢，停留5-10秒
- 另一邊腳重覆
- 左右腳各進行5-10次
- 踢腳時保持挺直站姿
- 可於足踝上綁上1-2磅沙包/自制豆袋以加強肌力訓練



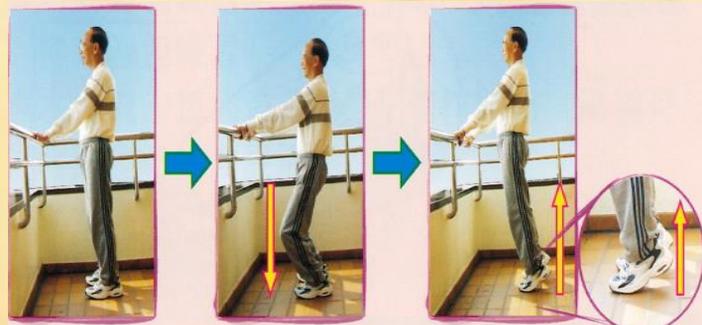
2. 大腿前後踢

- 雙手扶欄杆/椅背站好
- 將腳向前踢，停留5-10秒；再向後踢，停留5-10秒
- 另一邊腳重覆
- 左右腳各進行5-10次
- 踢腳時保持挺直站姿
- 可於足踝上綁上1-2磅沙包/自制豆袋以加強肌力訓練



3. 屈膝及腳尖站立

- 雙手欄杆/椅背站好
- 雙膝稍屈微微蹲下，停留5-10秒；站好，再提高腳跟以腳尖站立，停留5-10秒
- 進行5-10次



參考資料：

1. 世界衛生組織
2. 衛生署 - 長者篇之做個精靈不倒翁
3. 衛生署及長者健康服務 - 慎防跌倒 物理治療保健運動
4. 康樂及文化事務署普及健體運動 長者健體計劃

4. 小腿拉筋

- 雙手扶欄杆/椅背站好
- 前後腳站立，前腳屈膝重心下移，後腳伸直腳尖向前，後腳的膝後有拉扯感，停留10-20秒
- 前後腳交換進行
- 各進行5次



5. 足踝打圈

- 坐好，提起腳至足踝離地
- 順時針轉動足踝5個圈，再逆時針轉5個圈
- 另一邊腳重覆
- 左右腳各進行5-10次



6. 單腳站立

- 雙手扶欄杆/椅背站好
- 將大腿提起站穩，維持5-10秒
- 另一邊腳重覆
- 左右腳各進行5-10次
- 若平衡能力良好，可不扶著欄杆/椅背，但應在穩固物旁進行，以策安全



7. 直線行走

- 在欄杆旁站好
- 將腳踏前一步，前腳的腳跟需貼着
- 後腳的腳尖，雙腳呈一直線，後腳接著以同樣方式踏前
- 重複行走大約10米或大概20步再作休息
- 可按表現及能力重複或加減步行距離
- 如平衡力稍弱，可以單手扶欄杆進行，或由照顧者協助
- 如平衡力良好，可張開雙手進行
- 注意此為高挑戰性的訓練，請量力而為，循序漸進



進行運動時需注意安全，運動前後要進行熱及冷卻運動。運動期間如有痛楚或不適，應停止並作休息。如有疑問，請諮詢物理治療師意見。

參考資料：

5. <https://www.lifeline.ca/en/resources/14-exercises-for-seniors-to-improve-strength-and-balance/>

6. <https://www.sitandbefit.org/heel-toe-walk-balance/>

7. <http://www.med-health.net/How-To-Improve-Balance.html>

創藝同行計劃

音樂



畫畫



護老同行



護老同行
撫觸按摩



護老同行_展花藝



活動花絮



我的

友

情

歲

月



機械仔陪你做運動



保良局賣旗日

活動花絮

開心種植



中秋節·人月兩團圓

製作月餅



玩遊戲



活動推介

園藝治療小組 - 奇妙花園

日期：2019年10月12日至
11月30日(逢星期六)
時間：下午1:30至2:30分
名額：8人(輕度認知障礙)
費用：全免
負責職員：譚姑娘



現實導向小組 - 塑膠·潮

日期：2019年10月4日至
12月6日(逢星期五)
時間：下午2:00至2:45分
名額：10人
費用：全免
負責職員：吳姑娘



懷緬治療小組 - 身旁物料知多少

日期：2019年10月8日至
12月10日(逢星期二)
時間：下午2:00至2:45分
名額：10人
費用：全免
負責職員：鄧姑娘



10至12月生日會

日期：2019年10月17日
(星期四)
時間：下午2:00至2:45
費用：全免
負責職員：社工 謝姑娘
*歡迎家屬參加



健康講座 - 流感大流行

日期：2019年10月8日(二)
時間：上午11:00時
主講：衛生署姑娘
費用：全免
負責職員：護士姑娘
*歡迎家屬參加



健康講座 - 如何處理緊張和憂慮

日期：2019年11月7日(四)
時間：上午11:00時
主講：衛生署姑娘
費用：全免
負責職員：護士姑娘
*歡迎家屬參加



健康講座：長者常見皮膚問題的護理

日期：2019年12月2日(一)
時間：上午11:00時
主講：衛生署姑娘
費用：全免
負責職員：護士姑娘
*歡迎家屬參加



服務質素監察標準

標準5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6 服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

創藝同行計劃

 眾樂樂 (音樂小組)		 畫中有畫 (繪畫小組)		 大展耆藝 (手工藝小組)	
日期	2019年10月至12月 (逢星期一)	2019年10月至12月 (逢星期二)	2019年10月至12月 (逢星期三)		
時間	下午2:00至3:00分	上午10:00至11:30分	下午2:00至3:00分		
名額	10人	10人	10人		
費用	全免				
負責職員	 謝姑娘				

護老同行製美食

內容：教授長者和護老者
製作中西小食

日期：2019年10月19日 (逢星期六)

2019年11月16日

2019年12月14日

時間：下午1:30至2:30

名額：8名長者+8名護老者

負責職員：社工 謝姑娘



費用\$30

耆趣樂『油油』(水墨畫班)

日期：2019年10月24日至
12月19日 (逢星期四)

時間：下午2:00至2:45分

名額：12人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘



1920剪髮服務

日期：2019年10月8日 (星期二)
2019年12月9日 (星期一)

時間：下午1:30至4:00時

名額：20人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生

負責職員：社工 謝姑娘



感謝信

保良局朱李月華長者日間護理中心
謝姑娘, 護理部, 職業, 物理治療部
及各工友

家父霍帶從2018年3月到今年7月,
加入你們的長者中心已經一年有餘。
在這期間, 你們的友善關懷和
悉心照顧, 使到家父在中心渡過
一段愉快的日子, 給予我們家人
有個美好的回憶。

謝謝你們

霍帶兒子, 霍惠楨 2019年8月15日

Thank You

鳴謝7-9月捐贈 (排名不分先後)

陳翰珍女士 \$5,000

黃惠娟女士 \$1,000

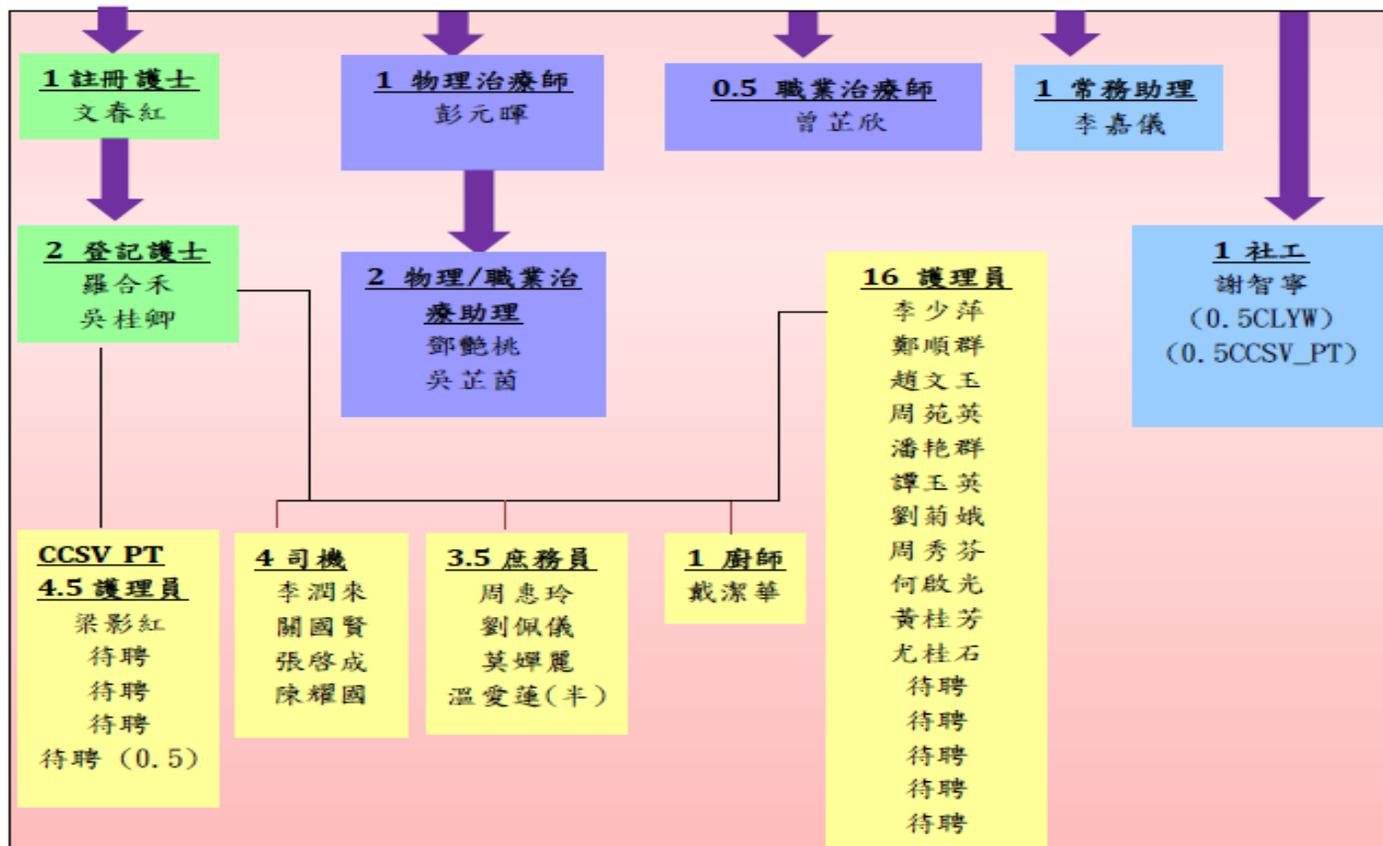
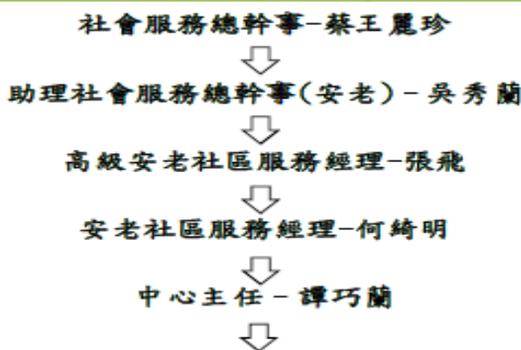
善心人捐贈三部43吋
東芝電視機予中心

Thank You!

有關熱帶氣旋襲港、持續大雨及雷暴中心服務安排

惡劣天氣訊號懸掛	中心服務
雷暴警告 黃色暴雨警告 一號風球	 繼續開放
紅色暴雨警告 三號風球	 繼續開放
黑色暴雨警告 八號或以上風球	 暫停

中心架構圖



開心自由講

如對本中心/服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提升服務質數，令服務達至臻善，多謝支持。

歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人：	譚巧蘭女士 中心主任	何綺明女士 安老社區服務經理
地址：	深水埗白田邨13座地下 19至27號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓
電話：	2779 4418/2779 4428	2277 8888
傳真：	2779 4438	2890 2097
電郵：	shamshuipo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

捐款表	本人_____ (善長姓名)為會員之家屬，現樂意透過以下方法捐款予貴中心： <input type="checkbox"/> 劃線支票(金額:港幣 _____) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 <input type="checkbox"/> 親臨本中心以現金捐款
意見欄	**歡迎你對本中心的服務提出意見或建議，並請留下閣下之姓名及聯絡電話，以便跟進回覆** (可親身交回、郵寄或傳真至本中心) 姓名： _____ 聯絡電話： _____ _____ _____ _____

督印人：譚巧蘭

校對：謝智寧